



# ★ファイティングラボ仙台 3月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 7:00~18:00 日曜 7:00~18:00(年中無休)

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 自由練習&ミット2R 安田 成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 大泉 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 清水 優也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 大泉 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 大泉 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 安田 成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 安田 成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7
8	8:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 キックマススパーリング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 清水 優也(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 キックマススパーリング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	8
9	9:00 初心者ボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	9:00 初級フィジカル 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 清水 優也 難易度★ 強度♥	9:00 初級フィジカル 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 清水 優也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	10
11	11:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 清水 優也 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 安田 成★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12
13	13:00 キックマススパーリング 寺山 圭介 難易度★★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 寺山圭介 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 寺山 圭介★ 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 安田 成★ 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 寺山圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 ノーギ柔術初心者 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	15:00 キックマススパーリング 安田 成 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 寺山圭介★ 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 キックマススパーリング 寺山 圭介 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術初心者 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 寺山圭介★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ノーギ柔術初心者 安田 成 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キックマススパーリング 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 寺山 圭介 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 菅原 大翔★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 菅原 大翔(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	※マススパーリングに参加する場合は必ず マウスピース、膝当て(キックの場合)、 ファールカップ(キックの場合)を着用してくだ さい。 ※力任せに攻撃をする方や、インストラ クターの指示に従わない方は参加をお断り する場合がございますので予めご了承ください 。 ※回転系の技、バック フロー、キャッチは禁止とします。		19
20	20:00 コンビネーションミット 寺山 圭介★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 菅原 大翔(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット 菅原 大翔★ 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥			20
21	21:00 キックマススパーリング 寺山 圭介 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマススパーリング 菅原 大翔 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 安田 成 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 菅原 大翔(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 キックマススパーリング 寺山 圭介 難易度★★ 強度♥♥			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菅原 大翔 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 安田 成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 安田 成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菅原 大翔 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



**寺山 圭介**

2001年7月1日(21)  
指導:ボクシング・キックボクシング  
格闘技歴:総合格闘技2年 筋トレ3年  
格闘技で人生を楽しく!



**安田 成**

2001年2月10日(22)  
指導:キックボクシング  
格闘技歴:フルコンタクト空手8年、ボクシング1年  
楽しいレッスン!



**大泉 卓也**

1983年12月8日(39)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:キックボクシング歴:14年  
格闘技で心身の健康を



**清水優也**

1999年11月28日(23)  
指導:ボクシング・キックボクシング  
格闘技歴:ボクシング5年  
格闘技で健康に!



**菅原 大翔**

2002年1月22日(21)  
指導:キックボクシング  
格闘技歴:ボクシング3年、空手1年  
格闘技で生まれ変わろう!